

УДК 796

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ И УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА ПУТЕМ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

А. А. Комардина

курсант 3 курса

факультета правоохранительной деятельности

Белгородского юридического института МВД России

имени И. Д. Путилина, 233 взвод

Р. С. Молчанов

заместитель начальника

курса факультета правоохранительной деятельности

Белгородского юридического института МВД России

имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: И. И. Лопатин,

преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института МВД России

имени И. Д. Путилина

С самого детства в жизни каждого человека фигурирует физическое воспитание, спорт, силовые нагрузки. По мере развития ребенка родители отдают его в спортивные секции различной направленности: гимнастика, футбол, атлетика, бокс и др. Формирование такой привычки, как увлечение физическими нагрузками, осуществляется не только для того, чтобы занять свободное время ребенка, но и в главной степени для того, чтобы обеспечить нормальное физиологическое развитие, улучшить функциональные процессы подрастающего организма, а также укрепить иммунитет и общее состояние здоровья. С возрастом дети могут поменять свои увлечения, сменить вид спорта или вовсе заняться искусством и творчеством, однако умеренные нагрузки все равно остаются в их жизни, например, на школьных уроках физической культуры или на студенческих занятиях по физической подготовке, они продолжают в течение практически всего периода обучения: с 1-го по 9-й (11-й) класс и с 1-го по 3-й (5-й) курс соответственно. Обусловлено это тем, что спорт и здоровье человека находятся в тесной взаимосвязи, так как физическая активность обеспечивает хорошее состояние тела, улучшает ментальное и психологическое развитие, усиливает иммунитет, оказывает общее профилактическое воздействие на состояние организма. Именно поэтому регулярные занятия имеют такое важное значение.

В настоящее время на психологическое и физическое состояние человека негативно воздействует множество неблагоприятных факторов, таких как пло-

хая экология, появление гаджетов, отсутствие прогулок на свежем воздухе, некачественная еда и вредные привычки. Все это сказывается в первую очередь на здоровье, ослабляет и ухудшает его. Поэтому так важно укреплять защитные силы организма профилактическими мероприятиями, направленными на усиление иммунитета, а также с помощью физической активности.

Первоначальной и наиболее распространенной реакцией организма на занятие физическими упражнениями является повышение общего тонуса, включающее в себя улучшение жизнедеятельности, которое и определяет степень сопротивляемости иммунитета всевозможным болезненным или предболезненным состояниям. Систематические занятия спортом позволяют не только поддерживать тело человека в хорошей физической форме, но и способствуют совершенствованию всех функций организма, так как действуют на него всесторонне. Врачи отмечают: «Тренировки создают достаточное поступление кислорода в организм, это приводит к стабилизации обмена веществ. Также благодаря мышечной деятельности улучшается лимфоотток, что крайне важно для выведения токсинов из организма» [1].

Благодаря многочисленным эпидемиологическим исследованиям была установлена тесная взаимосвязь между активным образом жизни и риском развития различных болезней, барьером иммунной системы, а также средними показателями артериальных значений. Тренировки позволяют людям любого возраста поддерживать и улучшать сердечное здоровье, работу легких и кровеносных сосудов, избежать раннего развития болезней суставов и спины, снижают вероятность возникновения сахарного диабета и онкологических заболеваний, благоприятно отображаются на психоэмоциональном состоянии человека. Обусловлено это тем, что во время занятия физической культурой происходят значительные изменения во всей системе организма: мышечные волокна утолщаются, ускоряется обмен веществ, улучшается кровоснабжение, увеличивается объем легких и др. Спорт способствует поддержанию миокарда в тонусе, снижению уровня холестерина в крови, сохранению подвижности суставов, насыщению мозга кислородом, укреплению дыхательных мышц. Систематические занятия оздоровительной физкультурой способствуют повышению уровня выделяемых гормонов, и, что особенно важно, они активизируют реакцию коры и мозгового слоя надпочечников, щитовидной и поджелудочной желез, участвующих в регуляции белкового, углеводного, жирового и минерального обмена веществ в организме. Отсюда, как по «кирпичикам», строится общий иммунитет человека: чем лучше его физические показатели, тем выше сопротивляемость инфекционным заболеваниям. Однако нельзя с уверенностью утверждать, что люди, ведущие спортивный образ жизни, совсем не подвержены простудным или вирусным болезням. Как и любой живой организм, они боле-

ют, но переносят это гораздо легче и быстрее, в отличие от лиц, пренебрегающих физкультурой.

Для подтверждения указанной информации учеными-исследователями был проведен анализ соотношения показателей частоты заболеваний гриппом в период эпидемии и числа дней потерянной трудоспособности между гражданами, регулярно занимающимися спортом, и не ведущими активного образа жизни. Так, при частоте заболеваний на 10 000 человек среди спортсменов выявлено 68 заболевших гриппом, а среди не занимающихся — 130. При этом сторонники физической активности восстанавливались за 2,7 дня, а иные за 5,8 дня [2]. Отсюда следует, что сторонники спортивных нагрузок обладают более крепким, устойчивым к болезням, вирусам и инфекциям иммунитетом, чем «неспортивные» лица, а потеря общей трудоспособности различается в 2 раза. Актуализируя тему данной статьи к настоящему времени, стоит обратить внимание на то, что исследование Ассоциации операторов фитнес-индустрии и компании Content Research показало, что тренировки помогают легче перенести COVID в 49 % случаев [3]. Кроме того, согласно исследованиям социологов, человек, систематически занимающийся спортом, в 2–3 раза легче переносит жизненные трудности, на 15–20 % более инициативен и активен в работе, участвует в общественной жизни коллектива, обладает творческим азартом, стремлением быть лучшим, желает добиться высоких результатов, больше уверен в себе [4].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что физические упражнения, активный образ жизни, спортивные нагрузки — все это составляет реальный путь к улучшению показателей здоровья, укреплению иммунитета, продлению жизни. Физическое воспитание является одним из наиболее эффективных, доступных и разнообразных способов защиты своего организма от неблагоприятных факторов современного окружающего мира.

1. Интервью с Крамчениновой Т. — спортивный врач-эндокринолог, МС по становой тяге, член Российской Ассоциации по спортивной медицине и реабилитации больных и инвалидов, член Российской Ассоциации эндокринологов — Здоровье превыше всего // Эксперт. 2019. [Вернуться к статье](#)

2. Граевская Н. Д. Спорт и здоровье // Теория и практика физической культуры. № 4. 2016. С. 6–10. [Вернуться к статье](#)

3. Ефимова А. Полчаса в день: как спорт спасает жизнь // PROспорт. № 3. 2020. С. 20–23. [Вернуться к статье](#)

4. Солянская О. Д. Спорт — это здоровье // Медицинская страничка. Охрана материнства и детства. № 1 (17). 2018. С. 11–14. [Вернуться к статье](#)